

Miss Mut



Zeitung von Frauen für Interessierte

30. Jahrgang
Februar 2025

SUPER HELDINNEN & STARKE FRAUEN



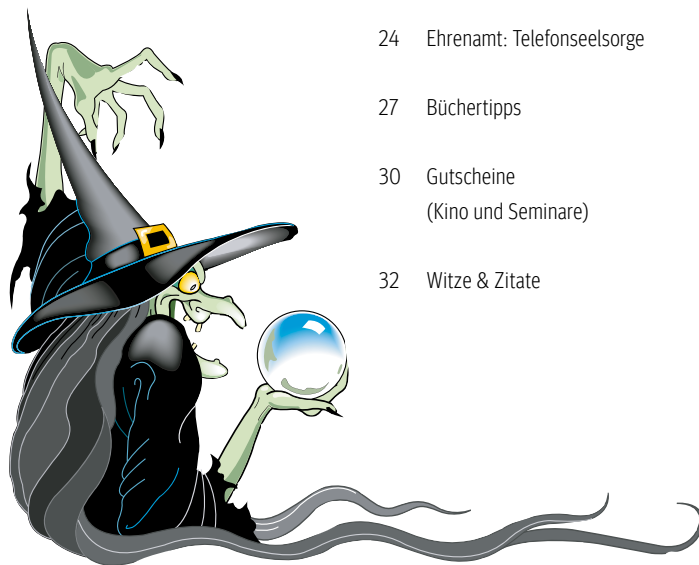
Aus dem Inhalt:

- **Starke Frauen im Einsatz**
Einblicke in den Polizeialltag & den Kampf gegen Rollenklischees
- **Abtreibung in Deutschland**
Ein Recht auf Selbstbestimmung
- **Ehrenamt bei der Telefonseelsorge**

HERAUSGEGEBEN VOM FRAUENAUSSCHUSS DER IG METALL DUISBURG-DINSLAKEN

Inhalt

- 03 Editorial
- 05 Gewinnspiel
- 06 **Starke Frauenbilder**
- 07 Margot Friedländer
- 10 Sandra Hut & Laura Milow
- 9 Industrie-Aktionstag
- 17 **Orange Day**
Ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen –
Auch in der Stahl- und Metallindustrie
unverzichtbar!
- 20 **Abtreibung in Deutschland**
Ein Recht auf Selbstbestimmung!
- 22 Aktuelle Rechtsprechung
- 24 Ehrenamt: Telefonseelsorge
- 27 Büchertipps
- 30 Gutscheine
(Kino und Seminare)
- 32 Witze & Zitate



EDITORIAL

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die IG Metall wird weiblicher. Immer mehr Frauen engagieren sich als Aufsichtsratsmitglied oder Betriebsratsvorsitzende, so sind auch bei der IG Metall immer mehr weibliche Beschäftigte und weibliche Führungskräfte. Als IG Metall setzen wir uns schon immer aktiv für die Gleichstellung von Frauen und Männern ein. Wie wichtig das Thema ist, zeigen wir mit vielen bunten Aktionen. Ob zum Frauentag mit vielen betrieblichen Aktionen oder im Rahmen von Tarifrunden, wir sind immer präsent und die Tendenz ist steigend. Weiterhin gilt: Gleichstellung fällt nicht vom Himmel, sondern ist harte Arbeit. Doch wir sind kreativ und bieten vielfältige Formate an. In Bildungsangeboten, Betriebsrätinentagungen und vielen weiteren Angeboten für Frauen, vernetzen wir uns, denn Frauenarbeit gehört zum guten Standard der IG Metall. Wir haben viel erreicht, bleiben weiterhin aktiv und werden mehr – denn gemeinsam sind wir stark und Zukunft gibt es nur mit uns.

Wir haben gefragt:

Was ist der Ortsfrauenausschuss (OFA)?

Der Ortsfrauenausschuss der IG Metall Duisburg-Dinslaken ist ein wichtiges Gremium, welches sich aus gewerkschaftlich engagierten Frauen zusammensetzt. Diese Frauen sind z.B. Vertrauensfrauen, die in den Betrieben gewählt wurden. Sie vertreten die Interessen der weiblichen Mitglieder ihrer Betriebe.

Im Juni 2024 wurde Tanja Lorse (HKM) zur neuen Vorsitzenden und Miriam Schiffer (tkSE) zur stellvertretenden Vorsitzenden des OFA gewählt.

Unserer langjährigen Vorsitzenden Andrea Randerath gilt unser Dank- sie hat die Frauenarbeit in Duisburg durch ihr Wirken nachhaltig bereichert.


Aber was tut der FA überhaupt?

Bei den Treffen des Ortsfrauenausschusses (OFA) der IG Metall geht es um den Erfahrungsaustausch über betriebliche Themen und die Unterstützung von Betriebsrätinnen und Vertrauensfrauen.

Einige konkrete OFA-Aktivitäten, die während der Treffen stattfinden sind beispielhaft:

- Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben,
- Entgeltgerechtigkeit und
- berufliche Entwicklung.

Der OFA informiert, plant und organisiert Aktionen rund um den Internationalen Frauentag, den Equal Pay Day oder den 1. Mai.

Der OFA hilft bei der Vorbereitung und Durchführung von Klausuren und Seminaren, um die Interessen der Frauen besser zu vertreten. 

Es werden Kontakte zu anderen Frauen und Organisationen geknüpft, um ein Netzwerk für eine Zusammenarbeit und den Erfahrungsaustausch zu fördern.

Diese Treffen bieten eine Plattform für Frauen, um ihre Stimmen zu erheben und aktiv an der Gestaltung ihrer Arbeitsbedingungen mitzuwirken. Natürlich kommt der Spaß auch nicht zu kurz, denn es wird gemeinsam viel gelacht, Ausflüge unternommen, unter anderem zu Ausstellungen. Ihr habt weitere Fragen?

Meldet euch gerne, denn interessierte Frauen sind immer herzlich willkommen! Schreibt uns eine E-Mail an: frauen-in-der@igmetall.de

Mit den besten Wünschen zum internationalen Weltfrauentag!

Tanja Lorse und Miriam Schiffer

Stellvertretend für den Ortsfrauenausschuss der IG Metall Duisburg-Dinslaken

Gewinnspiel

SUCHE DIE VENUS-SYMBOLS IN DER AKTUELLEN MISS MUT ...

Finde in der Ausgabe der MissMut die richtige Anzahl an IG Metall-Venus-Symbolen.

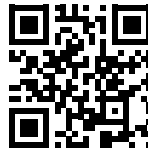
Unter allen richtigen Lösungen werden drei Preise verlost. Die Teilnahmebedingungen findest du unter:

Hier geht's zum Gewinnspiel



Das Gewinnspiel läuft bis zum 15.04.2025.

<https://t1p.de/l01tl>

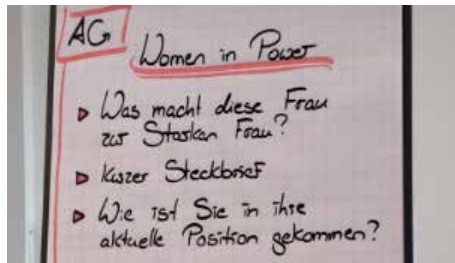


Viel Glück wünscht das Redaktionsteam der MissMut!



Starke Frauenvorbilder

Tagtäglich begegnen wir starken Frauen – nur werden sie leider in unserer Gesellschaft nicht so gewürdigt, wie sie es verdient hätten.



Daher war DAS OFA-Thema des Jahres 2024 – Starke Frauen (Vorbilder)

Wir Frauen vom Ortfrauenausschuss (OFA) haben jedes Jahr ein Schwerpunktthema, mit dem wir uns intensiver beschäftigen.

In jeder Jahreshälfte gab es jeweils ein Wochenendseminar mit einem Unterthema, im Frühjahr „Vertrauensfrauen finden + stärken“, im Herbst „Starke Frauen in wichtigen/führenden Positionen“.

Inhalte waren u.a. eigene Motivation Ver-

trauensfrau zu sein/werden, welche Ziele habe ich, wie kann ich Frauen für die Vertrauensleutearbeit gewinnen, erarbeiten von Ansprachekonzepten, warum finden wir wenig Frauen in Führungspositionen, was müssen wir Frauen tun, um dorthin zu gelangen, Austausch mit Frauen, die in Führungspositionen sind etc.

Es ist nicht leicht für Frauen bestimmte Ämter, Funktionen und Jobs zu bekommen, allerdings ist es auch nicht leicht Frauen dafür zu gewinnen bzw. zu begeistern. Die IMPULS Stiftung Frankfurt hat eine Studie mit dem Titel „Ingenieurinnen im Maschinenbau und Anlagenbau – Frauen für technische Berufe gewinnen + halten“ in Auftrag gegeben. Diese Studie wurde von Frauen des WZL-Lehrstuhls für Fertigungsmesstechnik und Qualitätsmanagement & IMA|Informationsmanagement im Maschinenbau der RWTH Aachen erstellt.

Die Aussagen, Ergebnisse sind teilweise sehr erstaunlich, da sie uns Frauen sehr stereo-



typisch erscheinen lassen. Also ein Blick in diese Studie lohnt sich auf jeden Fall, man findet sich oftmals wieder!

(Die Studie kann man sich als PDF kostenlos aus dem Internet herunterladen - <https://impulsstiftung.de/neueimpulsstudieingenieurinnen>).

Wir stellen in dieser Ausgabe 3 bemerkenswerte Frauen vor:

- Margot Friedländer (Holocaustüberlebende)
- Sandra Hut & Laura Millow (Kriminalkommissarinnen)



Margot Friedländer

Warum Margot Friedländer porträtieren? ♀

Diese Frage wird sich bestimmt die eine oder andere von euch stellen.

Für uns OFA-Frauen war es fast selbstverständlich, befassen wir uns doch kontinuierlich mit dem Grauen des Hitler-Nazi-Regimes und versuchen im Rahmen unserer Möglichkeiten die Lehren aus diesen dunklen Zeiten

zu ziehen und uns politisch zu positionieren! Und als wir uns mit starken Frauenvorbildern beschäftigten, kamen wir um diese Frau nicht herum, die unserem Empfinden nach mit ihrem herausragenden Wirken ein Beispiel für allen Menschen ist!

Margot Friedländer geb. Bendheim wurde als Tochter jüdischer Eltern am 05.11.1921 in Berlin geboren. Ihre Eltern und ihr Bruder überlebten den Holocaust nicht.

Mit einer Bernsteinkette sowie einem Adressbuch als einziges Erinnerungsstück der Mutter, entging Margot zunächst einer Inhaftierung, indem sie sich unter anderem optisch veränderte, den Judenstern nicht trug oder sich in die Abhängigkeit von Gegnern des Nationalsozialismus begab und ihre Verstecke ständig veränderte.

Im Frühjahr 1944 wurde sie trotz dieser Versuche von der SS verhaftet und in das Konzentrationslager Theresienstadt überführt. Dort lernte sie Ihren späteren Mann Adolf Friedländer kennen. Gemeinsam überlebten Margot und Adolf den Holocaust, heirateten und reisten 1946 per Schiff nach New York. 1997 starb Adolf Friedländer. Nach seinem Tod besuchte Margot einen Seniorenkurs für biografisches Schreiben und eine ihrer ersten Geschichten handelt von ihrer Befreiung aus dem Konzentrationslager.

Margot Friedländer kehrte 2003 erstmalig nach Deutschland zurück – sie nahm eine Einladung des Berliner Senats für „verfolgte und emigrierte Bürger“ an und besuchte ihre Heimatstadt. Sie schrieb 2008 ihre Biografie, die als Titel den an sie mündlich übergebenen Auftrag ihrer Mutter trug - „Versu-

che, dein Leben zu machen“. Seit 2010 lebt sie wieder in Berlin und erhielt die deutsche Staatsbürgerschaft zurück. Ihre Biografie wurde unter dem Titel „Ich bin! Margot Friedländer“ verfilmt. Ein sehenswerter Fernsehfilm!!

Viele Ehrungen hat Margot seit 2010 erfahren, allein 2024 folgende: Berliner Bär (Kulturpreis), Mevlüde-Genç-Medaille des Landes NRW, Brigitte Award-Ehrenpreis, Deutscher Fernsehpreis (Bester Fernsehfilm/Mehrteiler) für Ich bin! Margot Friedländer, Preis für Verständigung und Toleranz und zuletzt den Bambi in der Kategorie Mut.

Seitdem Margot wieder in Deutschland lebt, besucht sie bis zu dreimal wöchentlich Schulen und andere Einrichtungen in ganz Deutschland, um über ihr Leben zu berichten. Dabei trägt sie gelegentlich die Bernsteinkette, die sie von ihrer Mutter erhalten hatte (s. Bild).

Sie zeigt weiterhin ihre herausragende Größe, wenn sie sagt:

„Wir sind alle gleich – es gibt kein christliches, muslimisches, jüdisches Blut. Es gibt nur menschliches Blut. Ihr habt alle dasselbe. Wir kommen alle auf diese Art und Weise auf diese Welt. Wir sind Menschen, nichts anderes. Seid doch Menschen!“





INDUSTRIEAKTIONSTAG

15.3.'25

WEIL
DAS JETZT
ZÄHLT.

FÜR EIN MODERNES, INNOVATIVES UND GERECHTES INDUSTRIELAND

So geht es nicht weiter: Die Wirtschaft lahmt. Den Unternehmen fällt nichts Besseres ein als der übliche Kahlschlag. Und die Politik schafft es nicht, die Industrie zu unterstützen und die Konjunktur mit Investitionen anzuschieben.

Die Zukunft der Industrie sichern – dafür gehen Metallerrinnen und Metaller am 15. März bundesweit auf die Straße.

15. MÄRZ
5 VOR 12
KÖLN, DEUTZER WERFT

Unsere Forderungen: Die Arbeitgeber müssen sich zu unseren Standorten bekennen. Schluss mit Arbeitsplatzabbau, Standort-schließungen und Verlagerungen!

Und die neue Bundesregierung muss schnell und entschlossen handeln, die Bedingungen für die Industrie verbessern, soziale Sicherheit im Wandel garantieren.

Hier geht es nicht um Rendite, es geht um die Menschen in diesem Land. **Es geht um unsere Arbeitsplätze, unsere Familien, unsere Zukunft.** Deshalb mischen wir uns ein.

BRINGT ALLE MIT: FREUND*INNEN, FAMILIE, BEKANNTE & KOLLEG*INNEN!



**ANMELDEN & BUS-
PLATZ SICHERN**

[HTTPS://DUISBURG-DINSLAKEN.IGMETALL.EVENTS/
FRONTEND/EVENT/3](https://duisburg-dinslaken.igmetall.events/frontend/event/3)



**ONLINE-PETITION
UNTERZEICHNEN:**

WWW.IGMETALL.DE/PETITION

Kiminalhauptkommissarin Sandra Hut / Kriminaloberkommissarin Laura Millow



Starke Frauen im Einsatz

Einblicke in den Polizeialltag und den Kampf gegen Rollenklischees

Frauen bei der Polizei – ein Thema, das immer wieder spannende Einblicke in die sich wandelnden Strukturen und Herausforderungen bietet.

Heute sprechen wir mit zwei beeindruckenden Frauen, die in ihrem Berufsalltag zeigen, wie vielfältig und bereichernd weibliche Perspektiven in der Polizeiarbeit sein können.

Frau Hut begann ihre bereits 32-jährige Karriere im Streifendienst, wo sie zahlreiche Facetten des Polizeialltags kennengelernt hat. Ihre Leidenschaft für Prävention und ihr Ziel, Probleme bereits im Ansatz zu lösen, führten sie schließlich in ihren heutigen Bereich. Sie ist inzwischen ein fester Bestandteil des Kriminalkommissariats für Kriminalprävention und Opferschutz, wo sie sich für die Sicherheit der Menschen einsetzt.

Frau Millow hat ihre polizeiliche Laufbahn 2014 begonnen. Sie hat in verschiedenen Abteilungen gearbeitet und dabei wertvolle Erfahrungen gesammelt, die ihr heute bei der Unterstützung von Opfern und der Entwicklung präventiver Maßnahmen zugutekommen.

Wir führen dieses Interview in der Anlaufstelle Marktstraße, in dem Polizei und der Kommunale Ordnungsdienst einen Anlaufpunkt für Bürgerinnen und Bürger bieten.

Hier ist auch das Kriminalkommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz angesiedelt. Dieses Team spielt eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, Opfer von Straftaten zu unterstützen und durch gezielte Präventionsarbeit Risiken zu minimieren.

Mit diesen beiden Frauen, Müttern und Alltagsheldinnen möchten wir heute darüber sprechen, wie sich die Rolle von Frauen in der Polizei entwickelt hat, welche Hürden es noch zu überwinden gibt und warum weibliche Perspektiven bei der Polizeiarbeit so wichtig sind.

Sandra Hut: Ich bin für die Gewaltprävention von Frauen und Mädchen sowie für die Initiative „Kurve kriegen“ zuständig.



Laura Millow: Meine Hauptaufgabe ist die Prävention von Kriminalität zum Nachteil älterer Menschen. In diesem Rahmen halte ich Vorträge und führe Gespräche mit Opfern solcher Straftaten. Neben diesem Bereich unterstütze ich Sandra bei den Präventionsvorträgen im Bereich der Gewaltprävention von Frauen.

Was hat Sie dazu inspiriert, Kriminalkommissarin zu werden?

Laura Millow: Als ich noch zur Schule ging, besuchte ein Polizist unsere Schule, dem wir Fragen stellen konnten. Das war sehr spannend. Ich habe schon damals in Freundebücher reingeschrieben, dass ich Polizistin werden möchte. Das Interesse wurde verstärkt durch eine Berufsmesse, die ich besucht habe. Ich habe erst eine andere Ausbildung als Bankkauffrau gemacht, weil meine Eltern mich nicht als Polizistin gesehen haben und ich zu dem Zeitpunkt nicht das Selbstbewusstsein und den Mut gehabt habe, einen anderen Weg zu gehen. Das war, glaube ich, ein Schutzzinstinkt. Ich sehe nicht aus wie eine klassische Polizistin. Meine Eltern kannten mich vielleicht auch gar nicht als stark durchsetzungsfähig.

Als ich die Ausbildung abgeschlossen habe und drei Jahre bei der Bank arbeitete, war für mich klar, dass ich es mit der Polizeikarriere trotzdem versuche. Die Arbeit bei der Bank war nicht etwas, was ich mir bis zur Rente vorstellen konnte. Deshalb habe ich mir gesagt, dass ich es jetzt angehen werde. Und entweder das funktioniert oder ich schließe das Kapitel Polizei endgültig ab. Gott sei Dank hat es geklappt. Nach wie vor bin ich total glücklich mit der Berufswahl.

Sandra Hut: Ich bin damals auf ein Gymnasium in Essen gegangen und bin mit der U-Bahn gefahren. Hier hat die Polizei sehr viel Personalwerbung gemacht, so dass ich auf die Idee gekommen bin, mich zu bewer-

ben. Ehrlicherweise hatte ich an Schule kein großes Interesse. Im Nachbarschaftsumkreis haben sich einige bei der Polizei beworben. Die hatten erzählt, dass sie bei einem sehr netten Einstellungsberater gewesen sind, der ihnen geholfen hat. Dann habe ich gesagt: „Ich versuche das jetzt bei der Polizei!“ Ich war davon angetan eine Uniform zu tragen und habe mich auch immer gerne mit dem Thema Gesetz und Recht beschäftigt.

Mein Vater fand die Idee total toll. Er hat gesagt: „Super Kind, wir machen das.“ Meine Mutter war dagegen. Ich solle erst Abitur machen. Aber ich wollte es unbedingt bei der Polizei versuchen. Ich brauchte dafür das Abitur nicht. Ich konnte mich durchsetzen.

Wir haben dann Kontakt zu dem Einstellungsberater aufgenommen. Er hat uns damals so gut betreut und hat den Beruf Polizist wirklich gut dargestellt und von der Vielfältigkeit berichtet. Er hat auch nicht gesagt, dass ich noch mal nachdenken solle, weil ich eine Frau sei. Er hat mir Mut gemacht und dann ging es sehr schnell mit dem Bewerbungsverfahren, mit den Einstellungstest. Daraufhin stand ich mit 16 Jahren und gepackten Koffern in Linnich im Ausbildungsinstitut.

Gab es einen Moment in Ihrer Karriere, in dem Sie sich in Ihrer Entscheidung, diesen Beruf zu wählen, besonders bestätigt oder nicht bestätigt gefühlt haben?

Sandra Hut: In meinem Berufsalltag habe ich immer gedacht, dass ich alles richtig gemacht habe. Natürlich gab es auch Zweifel, gerade bei herausragenden Einsätzen oder wenn etwas sehr traurig gewesen ist. Auch, wenn die Stimmung innerhalb der Gruppe mal nicht ganz so gut war. Das ist aber eigentlich eher weniger der Fall gewesen. Ich muss wirklich sagen, dass ich mit diesem Weg, den ich eingeschlagen habe, alles richtig gemacht habe. Ich habe so viel dazugelernt, viel gesehen und begegne weiterhin tollen Menschen. Das prägt auch. Das bringt Selbstbewusstsein.

Laura Millow: Für mich gab es nicht den einen Moment, aber grundsätzlich dieses Gefühl gerne zur Arbeit zu gehen, bestätigt mich immer wieder darin, dass ich die richtige Entscheidung getroffen habe. Die Polizei ist so abwechslungsreich mit den unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern. Wenn sich persönliche Dinge ändern, wie bei mir die Geburt vom Kind, ist die Polizei flexibel, sodass man immer alles gut unter einen Hut kriegt.

Wie nehmen Sie den Alltag in einem männerdominierten Beruf wahr? Haben Sie das Gefühl, dass die Polizei ein männerdominierter Beruf ist?

Laura Millow: Ich empfinde die Polizei nicht als männerdominiert. Vor einigen Jahren ist das sicherlich anders gewesen. Aber wenn ich an meine Ausbildung zurückdenke, waren viele Frauen bei der Polizei. Gerade bei der Arbeit im Wach- und Wechseldienst, zusammen im Streifenwagen, habe ich mich

nie als Frau nicht wertgeschätzt gefühlt oder das Gefühl gehabt, dass die Männer über mir standen.

Grundsätzlich ist es ein sehr nettes Miteinander in den Dienstgruppen. Man kann sagen, dass es schon fast ein familiärer Umgang miteinander ist. Auch gab es teilweise schlimme Situationen, die man zusammen durchlebt und das schweißt zusammen, losgelöst davon, ob man ein Mann oder eine Frau ist. Es gibt sicherlich Momente, in denen der männliche Kollege körperlich überlegen ist, gerade wenn jemand starken Widerstand leistet. Aber auch das kann man nicht pauschalisieren. Es kommt immer auf den Typ Mensch an.

Das Miteinander ist das Wichtigste und ich fühle mich als Frau bei der Polizei akzeptiert, respektiert und wertgeschätzt.

Sandra Hut: Als ich damals die Ausbildung gestartet habe, waren wir schon relativ viele Frauen. Deshalb hatte ich nie das Gefühl, dass jemand meint, wir Frauen hätten bei der Polizei nichts zu suchen. Vielleicht denkt der ein oder andere, dass wir mehr Männer bei der Polizei brauchen, die dann handfester vorgehen. Man darf aber nicht vergessen, dass der Polizeialltag nicht nur von Gewalt geprägt ist. Wir müssen auch unheimlich viel kommunizieren und diplomatisch sein.

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie sich als Frau in Ihrem Beruf mehr beweisen müssen als Ihre männlichen Kollegen?

Sandra Hut: Ja, das glaube ich schon. Zumindest in den Anfängen auf der Wache, als man auf der Streife angefangen hat. Ich wollte alles richtig machen und hatte sehr hohe Ansprüche an mich selbst.

Bei den Einsätzen wollte ich immer vorne mit dabei sein - auch bei Schlägereien und Familienstreitigkeiten. Damit bloß niemand sagt, wir Frauen seien schwach oder müssten uns hinter den Männern verstecken. Stattdessen wollten wir zeigen, dass wir auch vorne sind und die Einsätze genauso gut bewältigen können. Man hat den inneren Anspruch, gerade vor den Männern gut dazustehen. Man will mithalten können.

Ich glaube, dass man sich als Frau stärker beweisen muss, aber wenn man sein Statement erstmal gesetzt hat, dann ist man komplett akzeptiert und auch in der Gruppe drin.

Hatten Sie je auf Streife das Gefühl als Frau weniger ernst genommen worden zu sein?

Laura Millow: Es hängt davon ab, wen man vor sich hat. Es gibt Kulturen, die mit Frauen nicht kommunizieren möchten oder Frauen nicht ernst nehmen.

Da ist ein selbstsicheres Auftreten wichtig. Man muss direkt eine klare Ansage machen. Aber auch da bin ich schon an meine Grenzen gekommen. Allerdings muss ich eine Einsatzsituation nicht unbedingt so eskalieren lassen, dass es zu einem Widerstand kommt, sondern habe dann häufig meinen männlichen Kollegen hinzugezogen und mit ihm im Team gearbeitet. Natürlich frustriert das in dem Moment, aber für mich ist es nicht schlimm gewesen einen männlichen Kollegen um Unterstützung zu bitten, anstatt es

auf Biegen und Brechen alleine bewältigen zu müssen. Aber natürlich ist das immer mal wieder Thema und auch ein schwieriges.

Welche spezifischen Herausforderungen sind Ihnen als Frau in Ihrem Beruf begegnet und wie haben Sie diese gemeistert?

Laura Millow: Es gab Momente, in denen es als Frau in Uniform nicht immer einfach gewesen ist. Insbesondere dann, wenn jemand vor einem steht, der mit Frauen nicht reden möchte. Auch dann, wenn es zu Widerstandshandlungen kommt, also wenn es um körperliche Gewalt geht. Da muss jeder für sich seine eigenen Kräfte einschätzen können.

Ich habe dann auch schneller zu einem Hilfsmittel gegen körperliche Gewalt oder zu einer Waffe gegriffen.

Haben Sie dann das Gefühl, dass Sie als Frau einen besseren Draht zu Menschen im Einsatz haben?

Sandra Hut: Es hing von der Einsatzsituation ab. Als Frau wirkt man eher deeskalierend, wenn man mit einem aggressiven Gegenüber zu tun hatte. Dann kann man das Ganze mit der Stimme und mit der Kommunikation ein bisschen runterfahren. Wenn man mit weiblichen Opfern zu tun hat, ist es als Frau einfacher einen Zugang zu finden, in der sich die Frauen öffnen bzw. wohlfühlen können. Im Großen und Ganzen bringen wir Frauen doch mehr Ruhe in Einsatzgeschehen rein.

Gibt es einen Fall oder ein Erlebnis, auf das Sie besonders stolz sind, weil Sie etwas bewirken konnten?

Sandra Hut: Ich bin stolz, wenn mein Vortrag richtig gut gelaufen ist und wenn man tolles

Feedback danach bekommt. Ein Satz eines Mädchens an einer Schule ist mir noch in Erinnerung geblieben. Ich habe an der Schule im Rahmen von Projekttagen einen Vortrag gehalten und da hat das Mädchen zu mir gesagt: „Frau Hut, ich wünschte, Sie wären meine Mama.“ Das ging mir schon nahe, weil es auch deutlich macht, dass nicht jedes Kind ein schönes und behütetes Elternhaus hat.

Mich macht es aber stolz, wenn ich den Jugendlichen etwas mit auf den Weg geben und Menschen helfen kann. Gerade im Bereich des Opferschutzes betreue ich viele Frauen, die zum Beispiel Opfer von Sexualdelikten geworden sind. Dabei geht es darum, dass sie die Hilfe bekommen, die sie benötigen. Sei es ein Rechtsanwalt oder der Kontakt zum Weißen Ring oder auch finanzielle Hilfen durch Opferschutzstiftungen.

Es freut mich, wenn die Frauen wieder ihren Alltag meistern können. Und das macht mich wirklich stolz, wenn ich sehe, dass wir das gewuppt haben und die Frauen wieder lebensfähig sind. Mittels eines großen Netzwerkes haben wir da sehr viele Möglichkeiten.

Gibt es eine Situation, auf die Sie besonders stolz sind Frau Millow?

Laura Millow: Wenn ich mich an den Dienst im Streifenwagen zurückerinnere, weiß ich, dass ich immer dann stolz gewesen bin, wenn ich durch starke Kommunikation einen Einsatz gut bewältigt habe. Ich dachte, jetzt hast du das gut gemacht und konntest dich gut durchsetzen durch kommunikative Stärke.

Ich erinnere mich an einen Einsatz, der mir

wirklich nahe gegangen ist. Ein Haus stand in Brand und im ersten Obergeschoss war jemand, der aus dem Fenster springen wollte, weil die Flammen in seinem Rücken immer höher wurden. Ich stand unten am Haus und habe mit dem Mann, der im Begriff war zu klettern, gesprochen und habe versucht ihn einen Moment dort oben zu halten, weil die Feuerwehr noch nicht so weit war. Sie waren noch dabei das Sprungkissen aufzubauen.

Da habe ich im Nachgang gedacht, dass ich stolz auf mich bin, dass ich es geschafft habe, ihn in dem Moment in ein Gespräch zu verwickeln und zu verhindern, dass er da herunterspringt.

Was müsste sich ändern, damit mehr Frauen in männerdominierte Berufe einsteigen?

Sandra Hut: Erstmal muss man als Frau den Mut haben, sich für außergewöhnliche Berufe zu interessieren. Zum Beispiel handwerkliche Berufe. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist auch ein Aspekt, der in vielen Berufen weniger berücksichtigt wird, sodass Frauen Schwierigkeiten haben dort einzusteigen, wenn sie schon ein Kind haben oder auch Familienplanung ansteht.

Es braucht mehr Berufe, in denen es einfach ist in Teilzeit zu arbeiten und Stunden flexibel zu gestalten, dass es mit der Familie passt. Was bei der Polizei funktioniert. Weiterhin glaube ich auch, dass es auch im Elternhaus anfängt. Viele Eltern sagen, ihr Kind müsse erstmal Abitur machen. Das prägt. Und vielleicht

sind solche Handwerksberufe oder auch die Feuerwehr und Polizei gar nicht Thema zu Hause. Und es ist ein Fehler zu denken, man hätte als Frau in Jobs Schwierigkeiten zu arbeiten, wo der Männeranteil sehr hoch ist.

Laura Millow: Ich glaube, dass vieles vom Elternhaus abhängt. Was haben die Eltern für eine Vorstellung. Ich glaube schon, dass man sich als Jugendliche oder junge Erwachsene von seinen Eltern Rat einholt. Wo sind meine Stärken und Schwächen? Wo siehst du mich? Was meinst du, was kann ich gut?

Tatsächlich denke ich aber auch, dass der Beruf der Polizistin nicht unbedingt für jede Frau geeignet ist. Man muss eine gewisse Stärke mitbringen. Nicht ausschließlich körperlich, sondern auch mental. Man hat schwierige Einsatzsituationen und immer wieder mit neuen Herausforderungen zu tun.

Welchen Ratschlag würden Sie jungen Frauen geben, die sich für eine Karriere bei der Polizei interessieren, deren Elternhaus jedoch nicht stabil ist und dadurch keine offene Perspektive erhalten?

Sandra Hut: Macht das, was ihr wollt. Geht euren Weg, setzt euch ein Ziel und seid stolz auf euch. Ihr schafft das. Hätte ich damals nicht meinen Weg gemacht, würde ich jetzt hier nicht sitzen. Ein Praktikum machen und erstmal in den Job reinzuschnuppern, geht auch.

Laura Millow: Wo ein Wille, da ein Weg. So habe ich das auch erlebt. Und ich habe auch, so wie Sandra das ganz zu Anfang sagte,

einen Termin bei einem Einstellungsberater gehabt, der mich motiviert und beim Bewerbungsverfahren unterstützt hat. Ich glaube, wenn man etwas wirklich möchte, dann kann man das schaffen.

Wie wichtig ist es Ihnen, gesellschaftliche Rollenbilder zu hinterfragen und aktiv zu verändern?

Sandra Hut: Wir müssen ständig etwas verändern. Ich glaube viele Rollenbilder sind in den Köpfen der Menschen verankert. Nach dem Motto: „Was früher gut gewesen ist, ist heute auch noch gut.“ Aber da müssen wir von wegkommen und die Frauen stärken. Frauen können genauso gut bei der Polizei arbeiten, bei der Feuerwehr oder bei der Bundeswehr. Es gibt viele Berufe, wo früher gar nicht dran zu denken gewesen ist, dass Frauen dort arbeiten.

Laura Millow: Das ist etwas, was wir durch unsere Präventionsvorträge schaffen wollen. Nicht nur, was die Berufswahl angeht, sondern klassische Rollenbilder aufzubrechen und Stereotypen zu vermeiden.

Das ist etwas, was uns am Herzen liegt und weswegen wir diese Vorträge mit so viel Leidenschaft machen. Die ein oder andere Frau muss vielleicht ein bisschen mehr gestärkt werden und an sich glauben.

Nachsatz der Redaktion

Die Frauenquote bei der Polizei hat sich in den letzten Jahren stetig erhöht und liegt bei ca. 29,3% (Stand 2020, Quelle: Statistisches Bundesamt) Diese Entwicklung zeigt, dass immer mehr Frauen den Weg in diesen anspruchsvollen und abwechslungsreichen Beruf finden – ein wichtiger Schritt in Richtung Gleichberechtigung.

Für Frauen in akuten Notlagen stehen zahlreiche Hilfsangebote zur Verfügung.

Wenden Sie sich anonym und kostenfrei an die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

Alternativ können Sie auch per E-Mail Unterstützung erhalten unter mail@telefonseelsorge.de.

Interessieren Sie sich für eine Karriere bei der Polizei?

Dann besuchen Sie das Karriereportal der Polizei, um mehr über Ausbildungs- und Einstellungsmöglichkeiten zu erfahren. Zudem freuen wir uns, Ihnen mitteilen zu können, dass im kommenden Sommer ein spezieller Präventionskurs im Rahmen von „Sport im Park“ in Oberhausen angeboten wird.

Dieser Kurs wird von erfahrenen Präventionsbeauftragten geleitet und richtet sich an Frauen und Mädchen, um sie für schwierige Situationen zu sensibilisieren und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Halten Sie Ausschau nach weiteren Informationen auf der Website Ihrer Stadt oder bei der lokalen Polizeidienststelle.



ORANGE DAY

Ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen

– Auch in der Stahl- und Metallindustrie

unverzichtbar!

Am 25. November 2024 wurde weltweit erneut der Orange Day begangen, ein Aktionstag, der auf ein drängendes und oft unsichtbares Problem aufmerksam macht: Gewalt gegen Frauen.

Initiiert von den Vereinten Nationen, ruft der Tag dazu auf, Solidarität zu zeigen, Betroffenen eine Stimme zu geben und entschieden für ein Ende von geschlechtsspezifischer Gewalt einzutreten.

Die Farbe Orange symbolisiert dabei eine hoffnungsvolle, gewaltfreie Zukunft.

Warum der Orange Day wichtig bleibt

Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Jede dritte Frau weltweit ist im Laufe ihres Lebens von physischer oder sexueller Gewalt betroffen. Auch in Deutschland sind Frauen überproportional Opfer von häuslicher Gewalt, sexuellen Übergriffen oder Stalking. Der Orange Day sensibilisiert für diese Realität und fordert Gesellschaft, Politik und Unternehmen gleichermaßen auf, aktiv zu werden.

Ein Rückblick auf den Orange Day 2024

Der Orange Day 2024 stand ganz im Zeichen gemeinschaftlicher Solidarität und praktischer Präventionsarbeit. Die IG Metall Duisburg-Dinslaken hat mit einer Vielzahl von Aktionen ein starkes Zeichen gesetzt.

So wurden Informationsstände an zentralen Orten eingerichtet, an denen Betroffene und Interessierte wichtige Hilfsangebote und Kontaktmöglichkeiten finden konnten – unter anderem durch QR-Codes auf Flyern, die zu Beratungsstellen führten.

Zusätzlich organisierte die IG Metall eine vielbeachtete Podiumsdiskussion, bei der Expert*innen aus den Bereichen Gleichstellung, Gewaltprävention und Arbeitsrecht über Strategien zur Bekämpfung von geschlechtsspezifischer Gewalt sprachen.

In zahlreichen Betrieben fanden Workshops zu Themen wie „Gewaltprävention am Arbeitsplatz“ und „Schaffung eines respektvollen Betriebsklimas“ statt.

Besonders sichtbar wurde der Orange Day durch die Beleuchtung von Gebäuden in Orange und die aktive Beteiligung der Mitarbeitenden, die durch das Tragen orange-farbener Kleidung ein klares Zeichen gegen Gewalt setzten. Diese Aktionen zeigten eindrucksvoll, wie wichtig Solidarität und gemeinsames Engagement sind.



Ein Bezug zu unserer Arbeitswelt

Gewalt gegen Frauen hört nicht an der Haustür auf. Auch am Arbeitsplatz sind Frauen häufig Diskriminierung, Belästigung und ungleichen Bedingungen ausgesetzt. Gerade in männerdominierten Branchen wie der Metall- und Elektroindustrie, wo Frauen oft in der Minderheit sind, ist es wichtig, für ein respektvolles und sicheres Arbeitsumfeld zu sorgen. Sexistische Sprüche, unangemessene Kommentare oder strukturelle Benachteiligungen sind Formen von Gewalt, die ebenfalls bekämpft werden müssen.

Ein sicherer Umgang mit Gewalt am Arbeitsplatz und Prävention

Gewalt gegen Frauen am Arbeitsplatz darf niemals ignoriert werden. Wenn du oder eine Kollegin betroffen seid, ist es wichtig, klare Schritte zu unternehmen: Dokumentiere Vorfälle sorgfältig, informiere eine Vertrauensperson oder den Betriebsrat und melde den Vorfall an die zuständigen Stellen im Unternehmen.

Innerhalb der IG Metall stehen Betriebsrätinnen und Betriebsräte sowie der Ortsfrauenausschuss als Ansprechpartner*innen zur Verfügung, um Unterstützung zu bieten.

Präventiv kann ein respektvolles Betriebsklima geschaffen werden, indem regelmäßig Schulungen zu Gewaltprävention und Gleichstellung angeboten werden. Eine klare Null-Toleranz-Politik gegenüber Diskriminierung und Belästigung sowie der Aufbau von Schutzstrukturen – etwa anonymen Meldewegen – stärken das Bewusstsein und bieten Sicherheit.



Die Rolle der IG Metall und des Ortsfrauenausschusses

Der Ortsfrauenausschuss der IG Metall Duisburg-Dinslaken setzt sich seit Jahren dafür ein, dass Frauen in der Metallindustrie gestärkt und ihre Rechte geschützt werden. Veranstaltungen wie der Orange Day sind ein wichtiger Bestandteil dieses Engagements. Sie bieten eine Plattform, um über Themen wie Gleichstellung, Gewaltprävention und Empowerment zu sprechen. Wichtig ist es, dass wir uns solidarisieren und vermehrt ehrenamtlich einsetzen.

Gemeinsam für eine gewaltfreie Zukunft

Der Orange Day 2024 hat eindrucksvoll gezeigt, wie wir gemeinsam ein leuchtendes Zeichen setzen können – für Respekt, Gleichberechtigung und eine gewaltfreie Zukunft. Frauen in der Metallindustrie – und weit darüber hinaus – verdienen ein Leben und Arbeiten ohne Angst.

Der Ortsfrauenausschuss der IG Metall Duisburg-Dinslaken wird auch weiterhin dafür sorgen, dass diese Vision Wirklichkeit wird.

Wenn du oder eine Kollegin von Gewalt oder Diskriminierung betroffen bist, findest du über die IG Metall und lokale Beratungsstellen Unterstützung und Hilfe. QR-Codes auf den Flyern vom Orange Day führen direkt zu den relevanten Anlaufstellen.

KEINE GEWALT GEGEN FRAUEN!

**MACH MEINE
KOLLEGIN NICHT AN!**



Abtreibung in Deutschland:

Ein Recht auf Selbstbestimmung!

Das Recht auf körperliche Selbstbestimmung ist ein zentraler Aspekt der Gleichstellung der Frau. Dazu gehört auch die Möglichkeit, eine ungewollte Schwangerschaft zu beenden. Doch wie ist die rechtliche Lage in Deutschland? Und warum bleibt das Thema Abtreibung ein wichtiges feministisches Anliegen?

Rechtliche Regelungen in Deutschland

In Deutschland ist Abtreibung grundsätzlich nach § 218 StGB strafbar, wird jedoch unter bestimmten Voraussetzungen straffrei gestellt. Eine Frau kann bis zur zwölften Schwangerschaftswoche einen Abbruch vornehmen lassen, wenn sie zuvor eine verpflichtende Beratung in einer anerkannten Beratungsstelle in Anspruch genommen hat.

Zwischen der Beratung und dem Eingriff muss eine dreitägige Bedenkzeit eingehalten werden. In bestimmten Fällen – etwa bei medizinischen Indikationen oder wenn die Schwangerschaft durch eine Vergewaltigung zustande kam – kann der Abbruch auch nach der zwölften Woche erfolgen.

Die Kosten trägt in der Regel die Frau selbst, es sei denn, sie hat ein geringes Einkommen oder der Abbruch ist medizinisch notwendig.

Warum ist Abtreibung ein Thema der Selbstbestimmung?

Die Entscheidung, eine Schwangerschaft zu beenden, ist zutiefst persönlich und komplex.

Für viele Frauen bedeutet diese Möglichkeit Kontrolle über ihr eigenes Leben, ihre Gesundheit und ihre Zukunft zu behalten. Ohne die Möglichkeit einer legalen und sicheren Abtreibung wären Frauen gezwungen, riskante oder illegale Wege zu suchen – mit schwerwiegenden Folgen für ihre Gesundheit und ihr Leben.

Die rechtlichen Hürden und gesellschaftlichen Stigmata, die Frauen oft begegnen, zeigen, wie stark das Thema mit patriarchalen Strukturen verknüpft ist.

Selbstbestimmung bedeutet, dass Frauen frei und ohne Angst vor Stigmatisierung über ihren eigenen Körper entscheiden dürfen – eine Grundvoraussetzung für Gleichstellung.

Die Bemühungen zur Abschaffung von § 218 StGB

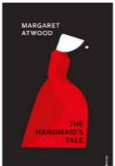
Seit Jahren setzen sich feministische Organisationen und politische Akteure für die vollständige Legalisierung von Schwangerschaftsabbrüchen ein.

Sie kritisieren, dass § 218 StGB Frauen in ihrer Selbstbestimmung einschränkt und ein gesellschaftliches Klima schafft, das Abtreibungen stigmatisiert. Im Jahr 2024 gibt es erneute Vorstöße, um den Schwangerschaftsabbruch rechtlich aus der Strafbarkeit zu lösen und damit den Zugang zu sicheren und legalen Abbrüchen für alle Frauen zu gewährleisten. Diese Bemühungen stehen im Zeichen einer progressiven Frauenpolitik, die das Recht auf körper-

liche und persönliche Autonomie stärkt.

Abtreibung in Film & Serie: Globale Perspektiven

Die Thematik von Abtreibung und Frauenrechten wird auch in der Popkultur immer häufiger aufgegriffen. Hier sind fünf Beispiele, die aufzeigen, wie das Thema international diskutiert wird:



1. „THE HANDMAID’S TALE“

Die Serie nach dem Roman von Margaret Atwood zeigt eine dystopische Zukunft, in der Frauen keine Kontrolle über ihre Körper haben.

Sie verdeutlicht die extremen Folgen, wenn Frauenrechte – einschließlich der Selbstbestimmung – beschnitten werden.



2. „GREY’S ANATOMY“

In der beliebten Krankenhausserie wird das Thema Abtreibung mehrfach thematisiert. Besonders eindrucksvoll ist die Geschichte der Ärztin Cristina Yang, die sich trotz Widerständen aus ihrem Umfeld für einen Schwangerschaftsabbruch entscheidet. Die Serie zeigt, wie wichtig es ist, die Entscheidung jeder Frau zu respektieren.



3. „PRIVATE PRACTICE“

Das Spin-off von Grey’s Anatomy beleuchtet das Thema Abtreibung aus medizinischer und ethischer Sicht. Die Ärztin Addison Montgomery wird mit schwierigen Fällen konfrontiert, bei denen sie Frauen unterstützt, die eine Abtreibung benötigen. Die Serie zeigt die medizinischen, emotionalen und gesellschaft-

lichen Dimensionen des Themas.



4. „OBVIOUS CHILD“

Diese Komödie behandelt offen und humorvoll die Thematik eines Schwangerschaftsabbruchs.

Der Film zeigt, wie wichtig es ist, das Thema ohne Tabus und Scham zu beleuchten.



5. „NEVER RARELY SOMETIMES ALWAYS“

Dieses eindringliche Drama erzählt die Geschichte einer Teenagerin, die in den USA eine Abtreibung durchführen lässt.

Der Film macht die emotionalen und rechtlichen Hürden deutlich, die viele Frauen durchlaufen müssen.

Ein Appell für die Zukunft: Abtreibung ist kein Verbrechen, sondern ein Recht.

Solange Frauen in ihrer Selbstbestimmung eingeschränkt werden, bleibt die Forderung nach Gleichstellung unvollständig.

Es ist Aufgabe unserer Gesellschaft, ein Klima zu schaffen, in dem Frauen frei und ohne Angst über ihre Körper und ihr Leben entscheiden können.

Der Ortsfrauenausschuss der IG Metall Duisburg-Dinslaken wird sich auch weiterhin dafür einsetzen, dass Frauenrechte – darunter das Recht auf sichere und legale Abtreibung – als unantastbarer Bestandteil der Gleichstellung anerkannt werden.



Aktuelle Rechtsprechung

Schwangerschaftsschutz und Kündigungsfristen
Urteil EuGH vom 27. Juni 2024 - C 284/23

Der Gerichtshof stärkte den Schutz schwangerer Arbeitnehmerinnen, indem er feststellte, dass die in Deutschland geltende zweiwöchige Frist für eine verspätete Kündigungsschutzklage nicht ausreicht. Der EuGH argumentierte, dass Schwangere oft unter besonderen Belastungen stehen und mehr Zeit benötigen, um rechtliche Schritte einzuleiten. Diese Entscheidung dürfte zu Änderungen im deutschen Kündigungsschutzgesetz führen und den Schutz schwangerer Arbeitnehmerinnen verbessern. Die deutsche Gesetzgebung muss voraussichtlich angepasst werden, um diese Diskriminierung zu beseitigen. Frauen können sich darauf berufen, um Kündigungen während der Schwangerschaft besser anzufechten

Überstundenzuschläge für Teilzeitbeschäftigte
Urteil EuGH vom 29. Juli 2024 – Rechtssache C-184/22 und C-185/22)

Das Bundesarbeitsgericht (BAG) legte dem EuGH einen Fall vor, bei dem Teilzeitbeschäftigte (überwiegend Frauen) schlechter behandelt wurden als Vollzeitbeschäftigte. Es ging um Überstundenzuschläge, die erst bei Überschreitung der Vollzeitstunden gezahlt werden. Der EuGH entschied, dass Teilzeitbeschäftigte nicht benachteiligt werden dürfen, wenn sie Überstunden leisten. Es wurde festgestellt, dass die Regelungen vieler Tarifverträge, nach de-

nen Teilzeitbeschäftigte erst Überstundenzuschläge erhalten, wenn sie die reguläre Arbeitszeit eines Vollzeitbeschäftigten überschreiten, eine mittelbare Diskriminierung darstellen. Da Frauen häufiger in Teilzeit arbeiten, führte diese Regelung zu einer geschlechtsspezifischen Benachteiligung. Der EuGH betonte, dass gleiche Bedingungen für Überstundenvergütung unabhängig vom Arbeitszeitmodell gelten müssen.

Stufenweise Wiedereingliederung nach Krankheit Urteil des Arbeitsgerichts Aachen vom 12.03.2024 - 2 Ga 6/24

Für schwerbehinderte Menschen, die häufig Frauen in pflegenden Berufen betreffen, wurde das Recht auf eine stufenweise Wiedereingliederung durch einstweilige Verfügung gestärkt. Dies kann insbesondere Frauen helfen, die nach einer gesundheitlichen Beeinträchtigung zurück in den Beruf wollen. Ein weiteres Urteil stärkte die Rechte von schwerbehinderten Arbeitnehmern, darunter auch viele Frauen, bei der Wiedereingliederung nach Krankheit. Das Arbeitsgericht Aachen entschied, dass stufenweise Wiedereingliederung notfalls per einstweiliger Verfügung durchgesetzt werden kann.

Entgeltgleichheit gestärkt – BAG Urteil vom 16.02.2023 8 AZR 450/2

Das Bundesarbeitsgericht (BAG) hat die Rechte von Frauen bei Entgeltgleichheitsklagen weiter gestärkt. Arbeitgeber müssen nachweisen, dass Gehaltsunterschiede nicht auf einer Diskriminierung basieren. Bereits Indizien, wie ein niedrigeres Gehalt im Vergleich zu männlichen Kollegen, genügen, um eine Beweislastumkehr auszulösen. Dieses Urteil beruht auf europarechtlichen Vorgaben und dem Entgelttransparenzgesetz (EntgTranspG) und bietet Arbeitnehmerinnen eine stärkere Grundlage bei Klagen wegen ungleicher Bezahlung.

Ungleichbehandlung bei Inflationsprämien – Arbeitsgericht Köln Urteil vom 16.02.2024 – 1 Ca 4132/23

Das Arbeitsgericht Köln entschied, dass Arbeitgeber Inflationsausgleichsprämien gerecht verteilen müssen. Eine Benachteiligung von Teilzeitbeschäftigten oder Arbeitnehmerinnen in Altersteilzeit ohne sachliche Rechtfertigung stellt eine Diskriminierung dar. Auch für Frauen, die oft in Teilzeit arbeiten, stärkt dieses Urteil den Anspruch auf faire Behandlung.



Diese Entscheidungen zeigen, dass 2024 zahlreiche Fortschritte bei der Durchsetzung von Gleichstellungsrechten erzielt wurden, insbesondere in Fragen der Entgeltgerechtigkeit und Diskriminierungsschutz.



EHRENAMT BEI DER TELEFONSEELSORGE

Total erschöpft? Sorgen? Konflikte? Familienstreit? Arbeitsplatz-Angst? Stress auf allen Ebenen? Ausweglosigkeit?

Gerade wir Frauen sind es gewohnt, fast alle Situationen auszugleichen oder auszuhalten! Dabei überschreiten wir oft unsere gesundheitlichen Grenzen.

Insbesondere das Thema „sexualisierte Gewalt an Frauen“ gehört dazu.

Dieses wird in der Gesellschaft, im betrieblichen und privaten Alltag immer noch verharmlost und nicht ernst genommen. Oftmals findet sich gerade zu diesem sensiblen Problem im privaten Umfeld oder am Arbeitsplatz nicht die richtige Person für ein Gespräch.

Gibt es trotzdem jemanden, der mir zuhört oder mir evtl. sogar helfen würde?

Die Antwort lautet: JA! Es gibt die TelefonSeelsorge!

Fast Jede von uns hat schon einmal etwas von der TelefonSeelsorge gehört oder gelesen.

Aber – Wäre das etwas für mich?

Kann ich gerade dort mit meinen Problemen gehört oder unterstützt werden? Können die Menschen dort am Telefon mir überhaupt helfen?

Be- oder verurteilen Sie mich vielleicht? Ist diese Institution überhaupt sicher genug? Nicht, dass noch jemand in meinem Umfeld davon erfährt, das wäre ja total peinlich! - Das sind erst einmal allesamt verständliche Fragen oder Bedenken.

Nun - Worüber reden wir?

Die TelefonSeelsorge ist in über 100 Städten oder Regionen deutschlandweit tätig. Ehren- und hauptamtlich Mitarbeitende stehen ganzjährig rund um die Uhr am Telefon zur Verfügung - auch in der Nacht!

Die Beratungsangebote sind anonym und kostenfrei.

Alle AnruferInnen geben nur so viel von sich preis, wie sie möchten.

Seit 50 Jahren gibt es in unserer Region die TelefonSeelsorge Duisburg Mülheim Oberhausen. Seit 50 Jahren haben viele Ehrenamtliche ein offenes Ohr am Telefon, schreiben Mails, chatten mit Menschen oder bieten in Krisensituationen Gespräche in Präsenz an. Auf all diesen Wegen können die sehr gut ausgebildeten ehrenamtlich Mitarbeitenden erreicht werden.

Sie geben ihrem Gegenüber Zeit, Raum und Wertschätzung – für ihre Worte und Probleme, Gefühle und Geschichten. Alle Anliegen

oder Fragen werden erst genommen, kein Anliegen ist zu gering oder banal. Sie können als Trostspender, kurze Wegbegleiter und mittragende Menschen helfen.

Häufig suchen Menschen den Kontakt aufgrund von Einsamkeit, aber auch wegen Konflikten Zuhause oder im Job, Mobbing oder aus emotionaler Erschöpfung. Auch Themen wie Trauer, Tod, Erkrankungen oder belastende Pflegesituationen können dazu führen, dass Menschen ein Gegenüber suchen.

Ein Blick von außen - insbesondere im Schutz der Anonymität - ist besonders wichtig, wenn es um Themen geht, die mit Scham besetzt sind.

Dies kann bei Themen wie Gewalterfahrungen, Zukunftsängsten oder Gedanken um einen Suizid eine Rolle spielen.

Ein gemeinsames Gespräch kann hier unter Umständen ein Ausgangspunkt für neue Hoffnung oder eine neue Perspektive sein.

Bei akuten Lebenskrisen und besonders für Menschen, die Suizidgedanken haben - oder sich in dieser Hinsicht Sorgen um jemanden machen - oder Angehörige/Freunde durch einen Suizid verloren haben, gibt es die Krisenbegleitung. Sie bietet persönliche Begleitung ohne lange Wartezeiten für die Zeit einer akuten Krise.

Das Motto der TelefonSeelsorge lautet: „Können wir Ihnen tragen helfen?“

Lassen wir uns helfen!

Hier einige wichtige Kontakte/ Telefon-Nummern:

TelefonSeelsorge Deutschland:
0800/1110111 oder 0800/1110222

Krisenbegleitung
Duisburg-Mülheim-Oberhausen:
0203/2951-3333

Mailseelsorge:
www.telefonseelsorge.de

Chatseelsorge:
www.telefonseelsorge.de

Gewalt gegen Frauen:
0800/0116016

Frauenhaus Duisburg Beratungsstelle:
0203-373115

Muslimisches Seelsorge Telefon:
030/443509821

BÜCHERTIPPS



DGB/Kerstin Thiem

DGB NIEDERSACHSEN, BREMEN,
SACHSEN-ANHALT

„LETZTENS AUF DER ARBEIT ...“ Kurzgeschichten von Frauen

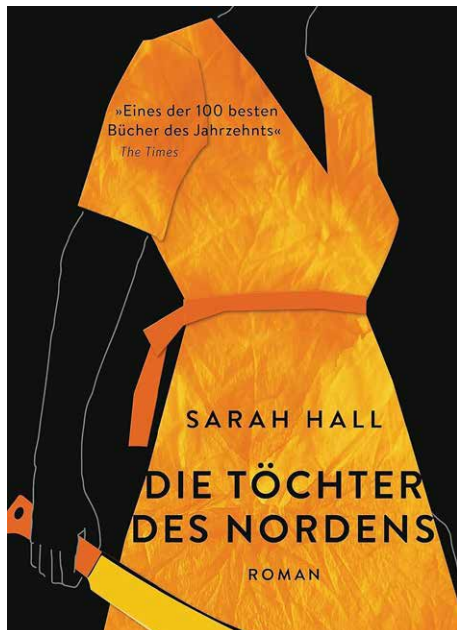
Wie ist die Realität von Frauen bei der Arbeit?

Die Texte dieser Kurzgeschichten-Sammlung zeigen einschneidende Erlebnisse und Sexismus, aber auch die kleinen Begegnungen, fast unsichtbare Bewegungen, das Alltägliche. Es geht um die gläserne Decke, Schwangerschaft, befristete Arbeitsverträge, sexuelle Belästigungen, Quotenfrauen, Klassismus und Rassismus. Es geht auch um Freundschaft unter Frauen, um Solidarität und Unterstützung und den Mut, Missständen zu begegnen.

Echte Berichte von Frauen, die teilweise zum ersten Mal Frauenerfahrungen niedergeschrieben haben und sich in erzählerischen Texten zeigen.

Verlag: Klassenbuch Verlag
ISBN: 978-3-911229-00-5
Download: <https://niedersachsen.dgb.de>

Kostenlose Printversion (solange der Vorrat reicht)
erhältlich bei merle.mangels@dgb.de



SARAH HALL

DIE TÖCHTER DES NORDENS

Können Frauen eine bessere Welt erschaffen?

Die Umwelt zerstört, die Wirtschaft kollabiert, die Menschen überwacht und eingesperrt – England steht am Abgrund. Doch eine junge Frau, die sich „Schwester“ nennt, hat die Hoffnung auf ein besseres Leben nicht aufgegeben. Mutig lässt sie alles zurück und schließt sich einer Gruppe weiblicher Abtrünniger an. Weitab der letzten Städte, in den Bergen des Lake Distrikt, bewirtschaften sie eine einsame Farm. Gelingt ihre Utopie eines harmonischen Zusammenlebens?

Verlag: Penguin Verlag in der Random House Verlagsgruppe GmbH,
ISBN: 978-3-328-60101-23

DOROTHEE RÖHRIG

„DU WIRST NOCH AN MICH DENKEN“

Liebeserklärung an eine schwierige Mutter

Vertraut und fremd zugleich

Als Dorothee Röhrig auf ein altes Foto ihrer Mutter stößt, setzt sich ein Gedankenkarussell in Bewegung: Was weiß sie eigentlich über diese Frau, deren Vater kurz vor Kriegsende hingerichtet wurde und zu der sie zeitlebens ein ungewöhnliches enges und doch kontrolliertdistanziertes Verhältnis hatte? Und was hat diese Geschichte mit ihrer eigenen zu tun? Mit Empathie und Offenheit erzählt Dorothee Röhrig vom widersprüchlichen Verhältnis zu ihrer Mutter, der fremden Vertrauen, und



von der Rolle der Frauen in einer Familie, die deutsche Geschichte schrieb: Bonhoeffer-Dohnanyi. Eine einfühlsame Reflexion über die Beziehung zwischen den Generationen, über die Schwierigkeit, mit quälenden Erinnerungen zu leben und über den Versuch eines späten Kennenlernens.

Verlag: ddtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
ISBN: 978-3-423-29044-9

Impressum:

Karsten Kaus, Erster Bevollmächtigter
der IG Metall Duisburg-Dinslaken,
Stapeltor 17-19, 47051 Duisburg

Herausgeberin:
Frauenausschuss der IG Metall Duisburg-Dinslaken

Redaktion:
Mireille Klomps, Derya Anke Laug,
Tanja Lorse, Regina Mertens,
Miriam Schiffer, Angelika Schacht-Wilhelmi

Druck:
Jürgen Grünitz, Druckerei Classen

Bilder:
AdobeStock, Derya Laug,
Wikipedia/Scott-Hendryk Dillan, DGB/Kerstin Thiem

Gestaltung:
Stephan Wissner, pixelstaub.koeln

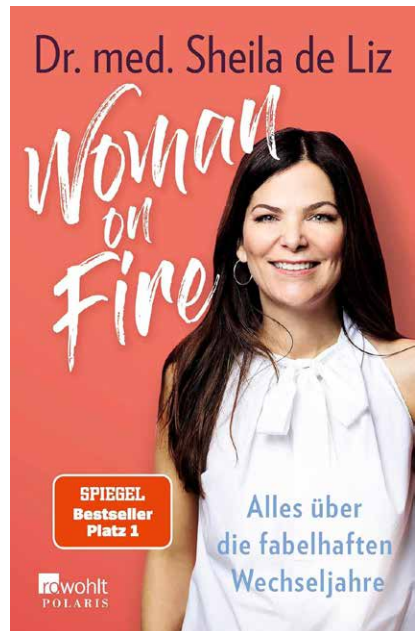
SHEILA DE LIZ

WOMAN ON FIRE

Die Wechseljahre sind cooler, als wir glauben!

Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen – kaum eine Frau sieht den Wechseljahren gelassen entgegen. Dabei ist unser Bild von der Perimenopause hoffnungslos veraltet und benötigt dringend ein Makeover. Viele Frauen leiden heute unnötig, und keine „muss da durch“. Sind die Beschwerden erst mal identifiziert, können wir viel für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun – und uns auch in der zweiten Lebenshälfte noch stark und sexy fühlen.

Verlag: Rowohlt Taschenbuch
ISBN: 978-3-499-00317-2





Die UNBEUGSAMEN 2 GUTEN MORGEN, IHR SCHÖNEN!

Die IG Metall überreicht Ihnen
dieses Jahr ein besonderes Geschenk:

GUTSCHEIN FÜR DIE SONDER-VORFÜHRUNG „DIE UNBEUGSAMEN 2“

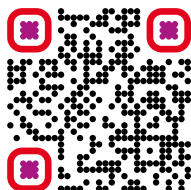
Frauen lassen sich wählen und werden gewählt. Das gilt für die Politik aber auch für Betriebsratswahlen. Diese historische Errungenschaft wollen wir mit Ihnen gemeinsam feiern!

Der Dokumentarfilm **DIE UNBEUGSAMEN** setzte den Politikerinnen der Bonner Republik und ihrem Kampf um politische Teilhabe ein filmisches Denkmal. Nun richtet die Fortsetzung **DIE UNBEUGSAMEN 2 – GUTEN MORGEN, IHR SCHÖNEN!**

den Blick auf die andere Seite des Eisernen

Vorhangs und zeichnet ein lebendiges Gruppenporträt ostdeutscher Frauen aus den verschiedensten Gesellschaftsbereichen der DDR.

15 selbstbewusste Frauen erzählen, wie auch im Land der staatlich verordneten Gleichberechtigung trotzdem das Patriarchat regierte und schaffen damit ein kraftvolles Kaleidoskop der Geschlechterbeziehungen im Arbeiter- und Bauernstaat. Der Film bietet den beeindruckenden Lebensleistungen der ostdeutschen Frauen und ihrem Kampf um Chancengleichheit eine fesselnde Bühne.



Wie geht es? Vom 07. – 24. März 2025 können Sie den ganzen Tag den Film „Die Unbeugsamen 2“ kostenfrei ansehen. Den Zugang zum Film gibt es unter igmetall.de/frauentag

Seminar-
Gutschein
für eine Lieblings-
kollegin

GUTSCHEIN FÜR Online-Seminare für Frauen im Berufsleben.

Die Seminarthemen:

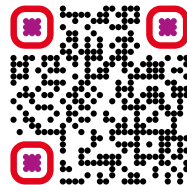
- Nicht auf den Mund gefallen!
Schlagfertigkeit im Berufsalltag
- Teilzeit: Neue Möglichkeiten durch
Tarifverträge und Rechtsprechung
- Entgelt erfolgreich verhandeln
- Was tut die IG Metall für Gleichstellung?

Für Mitglieder bieten wir exklusiv zwei Vertiefungsseminare an:

- Mental Load – Overload?
Strategien, um den unsicht-
baren Stress zu bewältigen
- Was ich schon immer über
meine Rente wissen wollte

Wie geht es? Wunschseminar(e) auswählen.
Eine Online-Anmeldung ist zwingend erforder-
lich.

Die Seminare für alle Beschäftigten finden
vom 20. März – 03. April 2025 statt, die Se-
minare exklusiv für Mitglieder der IG Metall
vom 19. bis 23. Mai. Genaue Termine und die
Anmeldemöglichkeit gibt es unter
igmetall.de/frauentag



Unser Angebot: Wir
stellen alle notwendi-
gen Informationen und
kompetente Ansprech-
partnerinnen bereit.
Sie bringen Interesse

und Neugier mit.

Die Teilnahme steht allen weiblichen Beschäf-
tigten offen.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

„Sag mal Jürgen, hast du der Sonja einen Heiratsantrag gemacht?“

„Ja, ich muss aber noch ein wenig warten – Sie sagte, ich wäre der Letzte, den sie heiraten würde!“



Er kommt betrunken nach Hause und stellt einen Stuhl ins Schlafzimmer.

Sie: „Was soll das?“
Er: „Wenn gleich das Theater anfängt, will ich wenigstens in der ersten Reihe sitzen.“

Witze



Zitate

Wenn du etwas gesagt haben willst, frage einen Mann.

Wenn du etwas erledigt haben willst, frage eine Frau.

Margret Thatcher

Ehemalige Premierministerin des Vereinigten Königreichs

Frauen, die nichts fordern, werden beim Wort genommen – sie bekommen nichts.

Frauen, wenn wir heute nichts tun, leben wir morgen wie vorgestern

Simone de Beauvoir

Philosophin & Schriftstellerin

Annemirl Bauer

Deutsche Malerin und DDR-Regimekritikerin